

Zone In On Fitness

digital heart rate monitor



Português página 1
Italiano pagina 55
Deutsch Seite 109
Nederlands pagina 163

W-177-EU 584-095002

TIMEX® DIGITALER HERZFREQUENZMONITOR 30 RUNDEN/FITNESSMODELLE

EINE MODERNE DIGITALE SPORTARMBANDUHR
Plus
REIN DIGITALES HERZFREQUENZMONITORSYSTEM

Der digitale Timex® Herzfrequenzmonitor basiert auf dem letzten Stand digitaler Technologie von Timex mit der von Fitnessexperten und Privattrainern verwendeten Fitnessmethodik. Als weltweit führender Hersteller von Sportzeitgebergeräten hat Timex ein digitales Fitnesssystem entwickelt, das die von Weltklasse-Athleten geforderte digitale Genauigkeit mit Funktionen kombiniert, die von jedermann in jedem Alter verwendet werden können, um “lebenslang fit" zu bleiben.

Hinweis: Nicht alle der in diesem Handbuch beschriebenen Merkmale und Funktionen sind auf allen Modellen verfügbar.

Ressourcen im Internet
Die Internet-Seite von Timex (www.timex.com) ist eine ausgezeichnete Informationsquelle, um Sie dabei zu unterstützen, Ihren Kauf des digitalen Timex® Herzfrequenzmonitors voll nutzen zu können. Zu den Ressourcen auf der Timex Internet-Seite gehören:

www.timex.com/hrm/
Für weitere Informationen über digitale Timex Herzfrequenzmonitore, einschließlich eine Liste der Simulationen und Produktmerkmale.
www.timex.com/fitness/
Für Tipps zu Fitness und Training mit Hilfe der digitalen Timex Herzfrequenzmonitore.

Hinweis: Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.

Über den Aufbau dieses Handbuchs

Dieses Handbuch ist in vier Hauptabschnitte unterteilt:

- **Überblick —**
  Allgemeine Beschreibung der Tasten, Funktionen und Anzeigen.

- **Zum Gebrauch des Herzfrequenzmonitors —**
  Beschreibung zum Kombinieren der Armbanduhr mit einem Herzfrequenzmonitor (HFM), um Informationen über Herzfrequenz zu erhalten, zu messen und einzusehen.

- **Modi und Funktionen —**
  Einfache, schrittweise Anleitungen zum Gebrauch der Modi und Funktionen der Uhr.

- **Einsatzbeispiele —**
  Musterhafte, reelle Einsatzbeispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Timex®-Armbanduhr zum integrierten Bestandteil Ihrer Trainingsübungen machen können.

Überblick

Anzeigeinformation

SYMBOLE - Erscheinen um die Anzeige herum und stellen den aktuellen Modus dar oder eine im Hintergrund ablaufende Aktivität. Beispiel: Das Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass die Chronographen- oder Stoppuhrfunktion derzeit die Zeit Ihrer Runden nimmt.

OBERE ZEILE - Das obere Drittel der Anzeige, das für Informationen wie z. B. Rundenzeiten, Wochentag/Datum, HFM-Informationen und Symbole verwendet wird.

In einigen Modi kann die auf diesen beiden Zeilen angezeigte Information ja nach Ihren Einstellungen getauscht werden.

UNTERE ZEILE - Die unteren zwei Drittel der Anzeige, die für Informationen wie z. B. Uhrzeit, Runden-/Zwischenzeit, HFM-Informationen und Symbole verwendet wird.

Das 30-Runden-Modell

INDIGLO®-Taste – Beleuchtet die Anzeige der Armbanduhr.

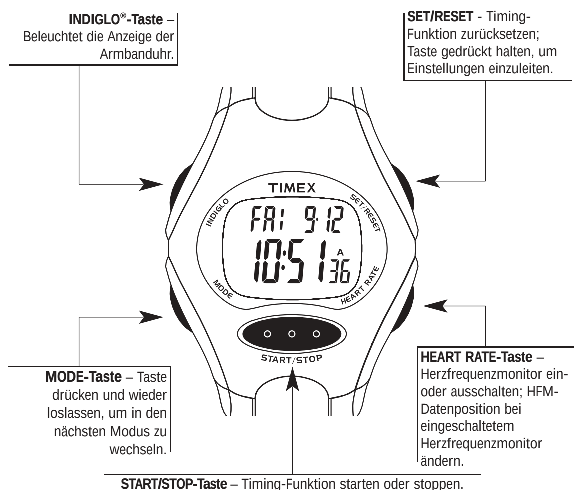
STOP/RESET/SET-Taste – Chronograph oder Timer stoppen oder zurücksetzen. Taste gedrückt halten, um Einstellungen einzuleiten.

MODE-Taste – Taste drücken und wieder loslassen, um in den nächsten Modus zu wechseln.

HEART RATE-Taste – Herzfrequenzmonitor ein- oder ausschalten; HFM-Datenformat bei eingeschaltetem Herzfrequenzmonitor ändern.

START/SPLIT-Taste – Chronograph oder Timer starten; zweite Zeitzone unter Tageszeit einsehen.

Das Fitness-Modell



Symbole auf der Anzeige

Ihre Uhr kann Ihnen viele Informationen auf einen Blick bieten und nimmt dabei nur einen kleinen Platz am Handgelenk ein. Nachstehend finden Sie einen Überblick der Symbole (kleine Grafiksymbole), die auf der Anzeige erscheinen:

 Alarm ist aktiviert.

 Timer läuft (30-Runden-Modell), oder TIMING-Modus zählt ab bis Null (Fitness-Modell).

 Chronograph läuft (30-Runden-Modell), oder TIMING-Modus zählt hoch von Null (Fitness-Modell).

 Stündlicher Signalton ist gesetzt.

 Suche nach HFM-Daten vom Brustsensor.

 Empfang von HFM-Daten von einem Herzfrequenzsensor.

Zum Gebrauch Ihres Herzfrequenzmonitors

In Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor wird Ihre Sportuhr Teil eines globalen Fitnesssystems. Der Herzfrequenzsensor zeichnet Ihren Herzschlag auf und übermittelt die Daten an die Uhr. Während der Übung/des Trainings können Sie einen kurzen Blick auf die Uhr werfen, um sicherzustellen, dass Sie sich in der gewünschten Herzfrequenzzone befinden, um Ihre Fitnessstufe beizubehalten oder zu verbessern (Ziel-Herzfrequenzzonen finden Sie in jedem Fitnessleitfaden). Bei Aktivierung ertönt automatisch ein Signalton, wenn Ihr Herzschlag die gewünschte Zone verlässt.

Dieser Abschnitt enthält die folgenden Beschreibungen:

- Einrichten der Uhr für die Arbeit mit einem Herzfrequenzsensor
- Stellen Sie die Uhr ein, um Ihre Herzfrequenz gegen eine ausgewählte Herzfrequenz-Fitnesszone zu verfolgen
- Herzfrequenzinformationen aufzeichnen und einsehen

Einrichten der Uhr für die Arbeit mit einem Herzfrequenzsensor

1. **Bringen Sie den Herzfrequenzsensor auf Ihrer Brust an.** Detaillierte Anleitungen zum Tragen des Herzfrequenzsensors finden Sie im begleitenden Fitnesssensor-Benutzerhandbuch. Die Anleitungen in diesem Abschnitt setzen voraus, dass der Herzfrequenzsensor gemäß Anleitungen getragen wird.
2. **Starten Sie das Herzfrequenzmonitor-System.** Drücken Sie in den Modi TIME OF DAY, TIMING, CHRONO oder TIMER auf **HEART RATE.**

Es erscheint ein Symbol, das den Umriss eines Herzens zeigt, während die Uhr nach einem Herzfrequenzsensorsignal sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, wechselt das Herzsymbol von Umriss zu Festkörper und beginnt zu schlagen.

Um ein klares Signal zu empfangen, sollten Sie mindestens 2 m entfernt von anderen Personen sein, die einen Sensor verwenden.

Wenn Sie in die Modi TIMING, CHRONO oder TIMER wechseln, sucht die Uhr automatisch 15 Sekunden lang nach einem Sendesignal. Wenn kein Signal festgestellt wird, stellt die Uhr die Suche nach einem Signal solange ein, bis Sie die Taste **HEART RATE** erneut drücken.

3. **Lesen Sie Ihre Herzfrequenz ab.** Wenn die Uhr Verbindung zum Sender hergestellt hat, wird Ihre Herzfrequenz (in Herzschlägen pro Minute) dargestellt. Um den Monitor abzuschalten, drücken und halten Sie **HEART RATE** gedrückt.

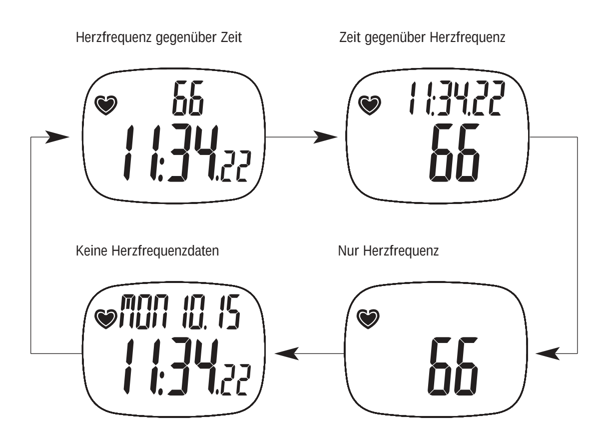
Herzfrequenz- und Zeitinformation einsehen

Die HFM-Anzeige kann auf vier Arten formatiert werden. Verwenden Sie die Taste **HEART RATE**, um durch die Auswahl zu blättern. Beispiel: Wenn Sie den HFM im Modus CHRONO oder TIMER verwenden, wird die Herzfrequenz auf der oberen Zeile, und CHRONO oder TIMER auf der unteren Zeile angezeigt. Drücken Sie die Taste **HEART RATE**, um die Werte auszutauschen. Sie können auch nur die Herzfrequenzdaten anzeigen oder gar keine Herzfrequenzdaten. (Siehe Abbildung 2.1 im Anschluss an den folgenden Abschnitt.)

HFM-Einrichtverfahren

Mit diesem Modus können Sie Zielbereiche der Herzfrequenz für Übungen einrichten. Eine Zielzone besteht aus einem unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert. Sie können auch eine der vorgegebenen Zonen wählen oder manuell Werte für indiviuelle Zonen Ihrer Wahl festlegen. Wenn Ihre Herzfrequenz den unteren Grenzwert Ihrer Zone unterschreitet oder den oberen Grenzwert überschreitet, ertönt ein Alarm. Obwohl Sie den Herzfrequenzmonitor ohne Wahl einer Zielzone einsetzen können, empfehlen wir, diese Funktion zuerst zu konfigurieren. Sie kann Sie dabei

Abbildung 2.1 – **Anzeigeformate des Herzfrequenzmonitors**





*TIPP: Drücken Sie **HEART RATE**, um die Anzeigeformate durchzublättern, während der Herzfrequenzmonitor eingeschaltet ist.*

unterstützen, Ihre gewünschte Zone einzuhalten und Ihr Fitnessprogramm zu maximieren.

Ziel-Fitnesszonen

Die unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwerte für Ziel-Fitnesszonen beruhen auf dem maximalen Herzfrequenzwert (MHF). Tabelle 2.1 zeigt die von der Uhr verwendete Formel zum Berechnen der unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwerte für jede Zone.

Tabelle 2.1: Fitnesszonen

ZONE	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
5	90% MHF	100% MHF
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Es ist wichtig, dass Sie den maximalen Herzfrequenzwert einstellen, weil die fünf automatischen Zielzonen auf diesem Wert beruhen. Sie können Ihre Herzfrequenz entweder durch kontrolliertes Testen oder durch eines von vielen Schätzungsverfahren bestimmen. Ein weit verbreitetes Verfahren schlägt vor, das jeweilige Alter von 220 abzuziehen. Beachten Sie jedoch, dass Verfahren dieser Art zu ungenauen Ergebnissen führen können, da die maximale Herzfrequenz von anderen physiologischen Faktoren als dem Alter abhängig ist, wie z. B. von Fitnessstufe und genetischen Voraussetzungen.

Abbildung 2.2 – Voreinstellungen für den HFM-Einrichtmodus

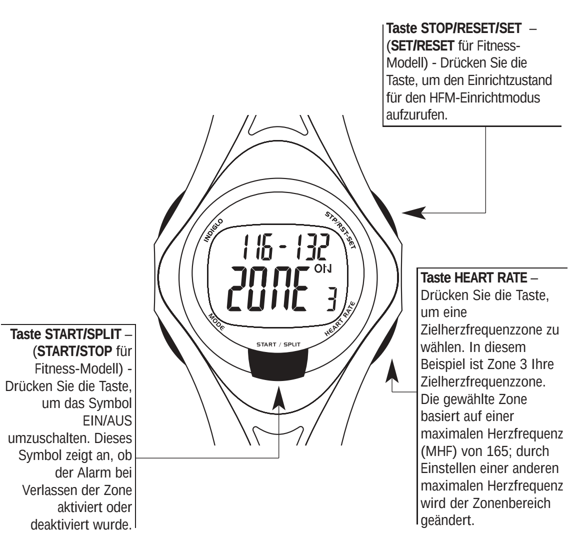
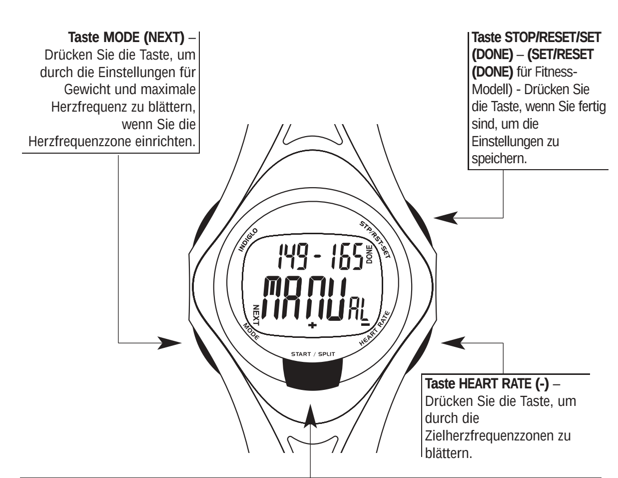


Abbildung 2.3 – Werte im HFM-Einrichtmodus einstellen



Eingabe von Gewicht und maximaler Herzfrequenz

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus HRM SETUP erscheint. Drücken Sie anschließend **STOP/RESET/SET**, um in den Eingabestatus zu wechseln. Die aktuell gewählte Zone beginnt zu blinken. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET.**)
2. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um durch die vorgegebenen Zielzonen sowie die Einstellung MANUAL zu blättern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Jede Zone, einschließlich der Standardgrenzwerte der unteren und oberen Herzfrequenz, blinkt.



HINWEIS: Ihre Zielzonen werden nach Abschluss der HFM-Konfiguration individuell angepasst.

3. Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um durch die Werte zu navigieren, die die Einstellungen für Ihr Körpergewicht und maximale Herzfrequenz (MHF) definieren. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Das Körpergewicht wird verwendet, um die Anzahl verbrauchter Kalorien zu berechnen.



*HINWEIS: Wenn Sie die Gewichtseinstellung festlegen, drücken Sie **START/SPLIT** (+), um zwischen US-Pfund und Kilogramm umzuschalten.*

4. Drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um Einstellungen zu speichern und zu beenden. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)



HINWEIS: Wenn Sie Ihre Gewichtseinstellung während eines Trainings ändern, wird dies zu einer ungenauen Berechnung der Kalorien führen.

Wahl einer Zielzone

So wählen Sie eine Zielzone der Herzfrequenz basierend auf Ihrer maximalen Herzfrequenz:

1. Drücken Sie **MODE**, bis HRM SETUP erscheint.
2. Drücken Sie **HEART RATE**, um durch die vorgegebenen Zielzonen (sowie die Einstellung MANUAL) zu blättern. Jede voreingestellte Zone, einschließlich der Standardgrenzwerte der unteren und oberen Herzfrequenz, wird angezeigt.



*HINWEIS: Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Zonenbereichsalarm EIN oder AUS zu schalten. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**.)*

Wenn Sie den Modus HRM SETUP verlassen, wird die Uhr die von Ihnen gewählte Zone für alle HFM-basierten statistischen Berechnungen verwenden.

Einstellen der Zielzone "Manuell”

1. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, während Sie im Modus HRM SETUP sind, um in den Eingabestatus zu wechseln. Die aktuell gewählte Zone beginnt zu blinken. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)

2. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um durch die vorgegebenen Zielzonen zu blättern, bis Sie die blinkende Einstellung MANUAL erreichen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.)
3. Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um durch die Werte zu navigieren, die Ihre Einstellungen für unteren und oberen Herzfrequenz-Grenzwert, Gewicht und maximale Herzfrequenz (MHF) definieren. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Nachdem jeder Stellenwert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zum nächsten zu wechseln.

Wenn Sie eine vorgegebene Herzfrequenzzone benutzen, stellt sich Ihre manuelle Eingabe auf die ursprüngliche Werkseinstellung zurück.

4. Drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern und den Modus HRM SETUP zu verlassen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)

HFM-Informationen einsehen

Sie können Ihre Uhr verwenden, um HFM-Informationen einzusehen, einschließlich Durchschnitts-, Minimum- und Spitzenherzfrequenzen, die Zeitdauer, während der sich Ihre Herzfrequenz in Ihrer Zielzone befindet, und die Anzahl der verbrauchten Kalorien. Als Fitnessmaß können Sie auch sehen, wieviel Ihre Herzfrequenz über eine vorgegebene Zeitspanne abnimmt. Einzelheiten finden Sie unter den Modi REVIEW und RECOVER.

Fehlerbeseitigung von HFM-bezogenen Problemen

Tipps zur Fehlerbeseitigung allgemeiner Probleme:

Ich erhalte keine erste Messung ODER die Herzfrequenzzahlen scheinen während des Betriebs falsch zu sein.

- Tragen Sie großzügig Feuchtigkeit auf die strukturierten Kontaktflächen auf der Rückseite der Herzfrequenzsensoren auf.
- Ziehen Sie das Brustband fest, bis es eng anliegt und guten Kontakt mit der Haut herstellt. Stellen Sie sicher, dass der Sensor sicher auf der Haut anliegt und die TIMEX-Beschriftung sichtbar ist,
- Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzsensoren und anderen Funksignalquellen und statischer Elektrizität, wie z. B. Fitnessgeräten und anderen elektrischen Geräten.
- Warten Sie einige Minuten ab und drücken Sie nochmals **HEART RATE**.

Manchmal sehe ich meine Herzfrequenz auf der Anzeige eingerahmt von Strichen, ODER die angezeigte Herzfrequenz bleibt über einen längeren Zeitraum unverändert. Was bedeutet das?

- Das zeigt üblicherweise an, dass entweder die Sensorkissen Feuchtigkeit benötigen oder das die Brusteinheit nicht eng an Ihrer Brust anliegt und somit einen schlechten elektrischen Kontakt mit der Haut bildet. Befeuchten Sie die Sensorkissen und justieren Sie den Sender, so dass beide Kissen guten Kontakt zur Brust herstellen.

Manchmal hört das Herz kurz auf zu blinken.

- Solange das Herz blinkt, empfängt die Uhr ein klares Signal vom Monitor. Wie bei jedem Funksystem, so können auch hier gelegentliche Störungen oder kurzfristige Signalstörungen auftreten.

Sollte dies der Fall sein, stellt die Uhr das Blinken des Herzens ein. Gewöhnlich behebt sich das Problem eigenständig und das Blinken wird fortgesetzt. Falls die Unterbrechung andauert, werden Sie von der Uhr mit der nachstehend beschriebenen Fehlermeldung gewarnt.

Die Meldung “NO HRM DATA” erscheint auf der Anzeige.

Diese Fehlermeldung wird angezeigt, wenn die Uhr keine regelmäßigen Aktualisierungen der Herzfrequenz vom Sensor empfängt. Solange der Sensor jedoch auf der Brust anliegt, seine Kissen feucht sind, und die Batterie im Sender nicht erschöpft ist, wird die Uhr normalerweise den Betrieb wieder ohne Ihre Einwirkung aufnehmen. Sollte dies nicht der Fall sein, führen Sie Folgendes durch:

- Die Sensorkissen auf dem Brustsender könnten für einige Sekunden den Kontakt mit der Brusthaut verloren haben. Stellen Sie sicher, dass der Sender eng an Ihrem Körper anliegt.
- Die Sensorkissen könnten trocken sein. Befeuchten Sie sie reichlich und richten Sie den Brustsender neu aus, falls erforderlich.
- Die Batterie im Brustsender könnte schwach sein und ein Austausch erforderlich sein. (Siehe die Anleitungen im Fitnesssensor-Benutzerhandbuch zum Batteriewechsel.)

Modi und Funktionen

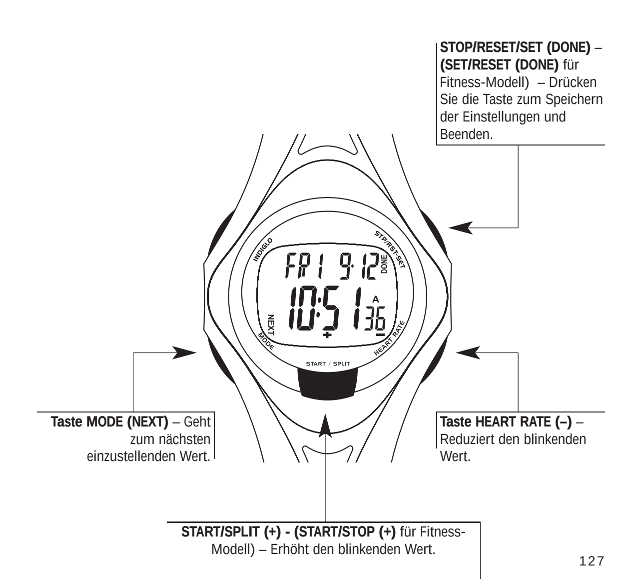
Dieser Abschnitt beschreibt die auf der Uhr verfügbaren Modi und Funktionen. Ein Modus bietet Ihnen Zugang zu einem bestimmten Bereich im Betrieb Ihrer Uhr. Beispiel: Sie geben den Modus ALARM ein, um das Ertönen eines Wecktons zu einem bestimmten Zeitpunkt festzulegen.

Ihre Uhr besitzt mehrere Funktionen, die durch Drücken der Taste **MODE** aufgerufen werden können. Durch Drücken der Taste **MODE** blättern Sie durch alle auf der Uhr verfügbaren Modi.

Tabelle 3.1: Zusammenfassung der Modi

30-Runden-Modell	Fitness-Modell
TIME OF DAY	TIME OF DAY
CHRONO	TIMING
TIMER	
RECOVER	RECOVER
REVIEW	REVIEW
HRM SETUP	HRM SETUP
ALARM	ALARM

Tastenbetrieb beim Einstellen von



Ihre Uhr zeigt die Uhrzeit, das Datum und den Wochentag an.

Tageszeit einstellen

1. Drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten Sie es zwei Sekunden lang gedrückt. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET** und halten es gedrückt.) „HOLD TO SET“ erscheint. Wenn Sie diese Taste weiter gedrückt halten, erscheint „SET TIME“.

Mit dem 30-Runden-Modell können Sie die Uhrzeit für zwei verschiedene Zeitzonen einstellen. Wenn Sie mit dem Einstellen der Zeit beginnen, zeigt die in der unteren rechten Anzeigenecke blinkende „1“ die primäre Zeitzone an. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die primäre (1) oder sekundäre (2) Zeitzone zu wählen. Drücken Sie anschließend **MODE (NEXT)**, um die Zeit wie vorstehend beschrieben einzustellen.

2. Drücken Sie **MODE (NEXT)**, um Folgendes einzustellen:

HOURS ➤ MINUTES ➤ SECONDS ➤ DAY OF THE WEEK
➤ MONTH ➤ DATE ➤ TIME FORMAT (12- oder 24-Stundenformat)
➤ DATE FORMAT (Monat-Tag oder Tag-Monat)
➤ HOURLY CHIME (ein oder aus) ➤ BUTTON BEEP (ein oder aus).

Der zu ändernde Wert blinkt. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Halten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Nachdem jeder Wert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.

Wenn Sie HOURS im 12-Stundenformat einstellen, können Sie die Einstellung AM oder PM (die Anzeige zeigt „A“ oder „P“) ändern, indem Sie die Stundenzahl über „12“ hinaus einstellen.



HINWEIS: Sie können Ihre Uhr so einstellen, dass sie einen stündlichen Signalton erzeugt, indem Sie die Funktion HOURLY CHIME auf ON setzen.

Wenn Sie SECONDS einstellen, drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um sie auf Null zu setzen. Das ist nützlich, um die Uhr auf eine Zeitreferenz zu synchronisieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.)

3. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern und den Modus TIME OF DAY zu verlassen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)



TIPP: Die Uhr überspringt den 29. Februar. Um Schaltjahre zu erfassen, setzen Sie das Datum am 29. Februar manuell auf „29. Februar“. Am nächsten Tag wird die Uhr auf den 1. März umspringen.

Zweite Zeitzone einsehen

Mit dem 30-Runden-Modell können Sie die Zeit in zwei Zeitzonen im Auge behalten (durch T1 und T2 gekennzeichnet). Sie können einen Blick auf die zweite Zone werfen, indem Sie die Taste **START/SPLIT** zwei Sekunden lang im Modus TIME OF DAY drücken. Lassen Sie die Taste wieder los, um zur primären Zeitzone zurückzukehren. Um die Einstellungen der Zeitzone auszutauschen, halten Sie die Taste vier Sekunden lang gedrückt.

Modus CHRONO (nur 30-Runden-Modell)

Der Modus CHRONO ist der Haupttrainingsmodus Ihrer Uhr. Er bietet eine Stoppuhr, um die abgelaufene Zeit für 30 Messungen aufzuzeichnen, wie z. B. eine Runde, ein einzelnes Ereignis, sowie andere Informationen für ein Gesamtereignis bis zu einer Dauer von 100 Stunden. Daten für maximal 30 Messungen können gespeichert werden, einschließlich Rundenzahl, individuelle Rundenzeit und abgelaufene Gesamtzwischenzeit.



HINWEIS: In diesem Abschnitt werden die Begriffe „Runden“ und „Zwischenzeiten“ verwendet. „Rundenzeit“ ist die Zeit für jeden individuellen Abschnitt (Runde) eines Ereignisses. „Zwischenzeit“ ist die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start eines Ereignisses.

Wenn der Herzfrequenzsensor aktiviert ist, zeichnet der Modus CHRONO drei statistische Datentypen auf:

- Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der Zielzone ist, während der Modus CHRONO läuft
- Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Zeitdauer, die das HFM-System aktiviert ist und der Modus CHRONO läuft
- Die maximale und minimale Herzfrequenz für die Zeitdauer, die das HFM-System aktiviert ist und der Modus CHRONO läuft

Die Datensammlung stoppt, wenn Sie den Chronographen stoppen, während das HFM-System aktiviert ist, und wird fortgesetzt, wenn Sie den Chronographen wieder starten. Wenn der Chronograph abläuft, während das HFM-System läuft, schaltet sich der HFM automatisch ab und die Datensammlung wird eingestellt.

Sie können in jeden anderen Modus wechseln, wie z. B. TIME OF DAY, während der Modus CHRONO läuft. Ein Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass der Modus CHRONO im Hintergrund läuft.

Anzeigeoptionen des Chronographen

Wenn Sie keinen Herzfrequenzsensor verwenden, zeigt die Uhr Runden- und Zwischenzeiten an (nachdem Sie Ihre erste Zwischenzeit genommen haben). Um die auf der unteren Anzeigenzeile dargestellte Zeit zu wählen, drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten es gedrückt, wenn der Chronograph zurückgesetzt ist (00.00.00), aber bevor Sie die Zeit für Runden nehmen.

Wenn Sie den Herzfrequenzsensor verwenden, zeigt die Uhr Herzfrequenzinformationen zusätzlich zur Chronographenzeit an. Sie können wählen, ob Sie die Runden- oder Zwischenzeit und Herzfrequenzdaten einsehen möchten. Für Anzeigeoptionen der Herzfrequenzdaten siehe die S. 116–117 und Abbildung 2.1 zum Formatieren der Anzeige, wenn HFM aktiviert ist.

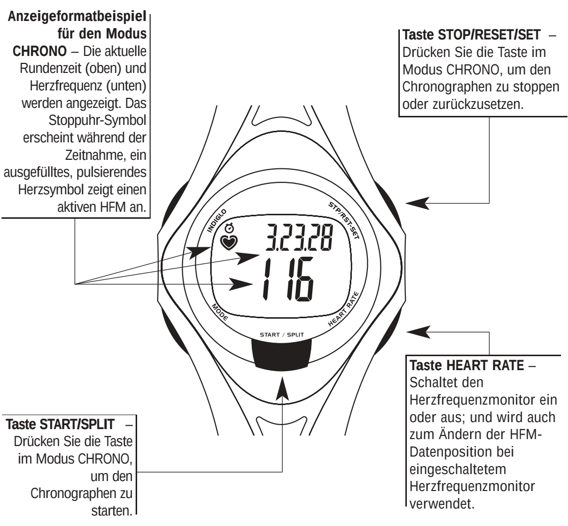
Zum Gebrauch des Chronographen

1. Drücken Sie **MODE**, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, während der Modus CHRONO läuft, um eine Runde/Zwischenzeit zu nehmen.

Auf diese Weise werden die aktuellen Runden- und Zwischenzeitdaten gespeichert und eine neue Runde begonnen. Die Uhr zeigt kurzfristig die soeben aufgezeichneten Runden- und Zwischenzeiten an und auch die Rundenzahl. Wenn Sie HFM-Daten einsehen, zeigt die Uhr anschließend die Herzfrequenzdaten für die Runde.

(Fortsetzung der Anleitungen auf Seite 133)

Abbildung 3.1 – Zeitnahme von Runden/Zwischenzeiten mit dem 30-Runden-Modell



Danach kehrt die Uhr in den laufenden Modus CHRONO zurück, der weiterhin die aktuelle Runde/Zwischenzeit aufzeichnet. Die Uhr speichert die Daten für die letzten 30 Runden.

4. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um das Timing zu stoppen.
5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen, oder drücken Sie **STOP/RESET/SET** und halten es gedrückt, um den Chronographen auf Null zurückzusetzen. (Setzen Sie ihn nicht zurück, wenn Sie die Daten zur späteren Einsicht speichern möchten.)

Modus TIMER (nur 30-Runden-Modell)

In diesem Modus können Sie eine Zeit festlegen, von der die Uhr bis Null abzählt. Diese Funktion ist für feste Zeitvorgänge bis zu 100 Stunden nützlich. Am Ende des Abzählens kann der Timer so eingestellt werden, dass er stoppt, das Abzählen wiederholt oder in den Modus CHRONO wechselt und den Chronographen startet.

Während der Timer läuft, können Sie **MODE** drücken, um in jeden anderen Modus zu wechseln, wie z. B. TIME OF DAY, ohne den laufenden Betrieb zu unterbrechen. Ein Sanduhrsymbol erscheint, wenn der Alarm aktiviert ist.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie **MODE**, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie anschließend **STOP/RESET/SET**, um in den Modus TIMER zu wechseln. Der Stundenwert blinkt.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Werte zu ändern. Hallten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Wenn jeder Wert gesetzt ist, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zu den nächsten Werten zu wechseln (MINUTES und dann SECONDS).

4. Wenn die Zeit zum Abzählen korrekt ist, drücken Sie nochmals **MODE (NEXT)**, um eine Endaktion nach dem Abzählen auszuwählen. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um zwischen STOP, REPEAT und CHRONO umzuschalten.
5. Drücken Sie nach Beendigung **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die gewünschte Aktion zu speichern.

Timer-Betrieb

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um den Countdown zu stoppen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Countdown fortzusetzen, oder **STOP/RESET/SET**, um den Timer auf die Startzeit zurückzusetzen.
4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt ein Signalton. Ferner leuchtet das INDIGLO®-Nachtlicht, sodass Sie die Uhr im Dunkeln sehen können.
   - Wenn der Zeitgeber zum Stoppen eingerichtet war, wird er nach dem Signalton stoppen.
   - Wenn der Timer auf Wiederholung gesetzt war, setzt er sich auf die Startzeit zurück und beginnt sofort einen weiteren Countdown. Er setzt diese Wiederholungen fort, bis **STOP/RESET/SET** gedrückt wird. Die Wiederholungszahl wird auf der unteren Anzeigenzeile eingeblendet. Die Uhr zählt bis zu 99 Wiederholungen, springt dann auf Null um und zählt weiter.
   - Wenn der Timer so eingestellt war, dass er den Modus CHRONO aufruft, schaltet die Uhr automatisch in den Modus CHRONO um und startet ihn. Der Modus CHRONO muss auf Null zurückgesetzt werden, um automatisch vom Timer aufgerufen zu werden.

Der Modus TIMING (nur Fitness-Modell)

Dieser Modus hat zwei Zwecke:

- Er kann entweder als Stoppuhr (hochzählen) oder als Countdown-Timer fungieren, so dass Sie nach Null ab- oder von Null hochzählen können. Sie können bis zu 100 Stunden an statistischen Daten aufzeichnen.
- In Verbindung mit einem Herzfrequenzsensor erlaubt dieser Modus das Aufzeichnen von Herzfrequenzinformation.

Sie können den Modus TIMING beim Hoch- oder Abzählen unterbrechen. Im Modus TIME OF DAY Mode zeigt ein Stoppuhr-Symbol an, dass der Modus TIMING im Hintergrund hoch zählt. Ein Sanduhr-Symbol zeigt an, dass der Modus TIMING abzählt.

Timing zum Hochzählen einsetzen (Stoppuhr-Betrieb)

1. Drücken Sie **MODE**, bis TIMING erscheint.
2. Drücken Sie **STOP/RESET**, bis „00.00.00“ erscheint. Falls Sie den Modus Timing Set versehentlich aufrufen, drücken Sie **SET/RESET (DONE)**, um den Einstellmodus zu verlassen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um das Timing zu beginnen. Der Wert SECONDS beginnt, hoch zu zählen.

Drücken Sie **START/STOP**, um das Timing zu pausieren, und drücken Sie erneut, um es wieder aufzunehmen. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie **SET/RESET** und halten es gedrückt, während das TIMING stoppt.

Timing zum Abzählen einsetzen (Countdown-Timer-Betrieb)

Zum Abzählen müssen Sie zuerst eine Countdown-Zeit festlegen.

1. Wenn Sie nicht im Modus TIMING sind, drücken Sie **MODE** solange, bis TIMING erscheint.
2. Drücken Sie **SET/RESET** solange, bis Sie in den Einrichtstatus des Modus TIMING gelangen. Die Ziffern HOURS blinken.
3. Setzen Sie den Zeitwert, von dem abgezählt wird. Drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Blinkwerte zu erhöhen oder zu reduzieren. Hallten Sie die Tasten gedrückt, um schneller fortzufahren. Nachdem jeder Wert gesetzt wurde, drücken Sie **MODE (NEXT)**, um zu den nächsten Werten zu wechseln (zuerst MINUTES und dann SECONDS).
4. Drücken Sie nach Beendigung **SET/RESET (DONE)**, um die Countdown-Zeit zu speichern.
5. Drücken Sie **START/STOP**, um das Timing zu beginnen. Die Zeit beginnt, bis Null abzuzählen.

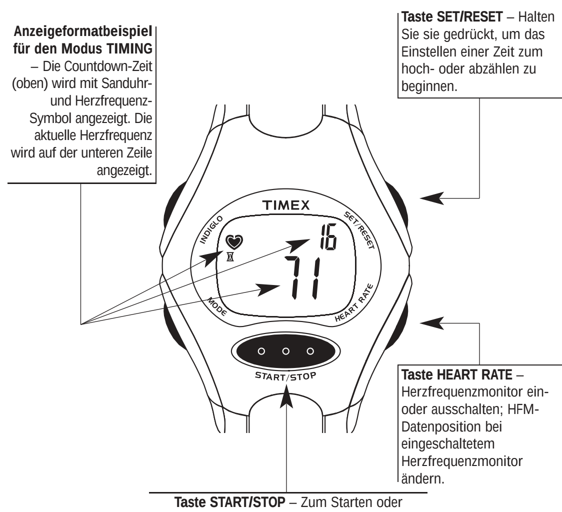
Drücken Sie **START/STOP**, um den Countdown zu pausieren, und drücken Sie es erneut, um es wieder aufzunehmen. Um die Zählung auf den Startwert zurück zu setzen, drücken Sie **SET/RESET**, während das TIMING stoppt. Drücken Sie erneut **SET/RESET**, um die eingestellt Zeit wieder auf Null zu setzen.

Timing-Modus zusammen mit dem HFM-System verwenden

Wenn der HFM aktiviert ist, zeichnet der Modus TIMING drei auf die Herzfrequenz bezogene statistische Datentypen auf:

- Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der Zielzone ist, während der TIMING läuft
- Die durchschnittliche Herzfrequenz für die Zeitdauer, die die HFM-Funktion aktiviert ist und TIMING läuft
- Die Spitzenherzfrequenz für die Zeitdauer, die die HFM-Funktion aktiviert ist und TIMING läuft

Zum Gebrauch von Timing beim Fitness-Modell



Der Modus RECOVER (Rückgewinnung)

Dieser Modus wird mit einem aktivierten HFM-System verwendet. Es ist ein Fitnessmaßstab, der misst, wie schnell Ihre Herzfrequenz von einer erhöhten Frequenz über eine ein- oder zweiminütige Countdown-Zeitspanne abfällt. Wenn der Timer endet, ertönt ein Signalton, und es werden Ihre Anfangs- und Endherzfrequenzen angezeigt.

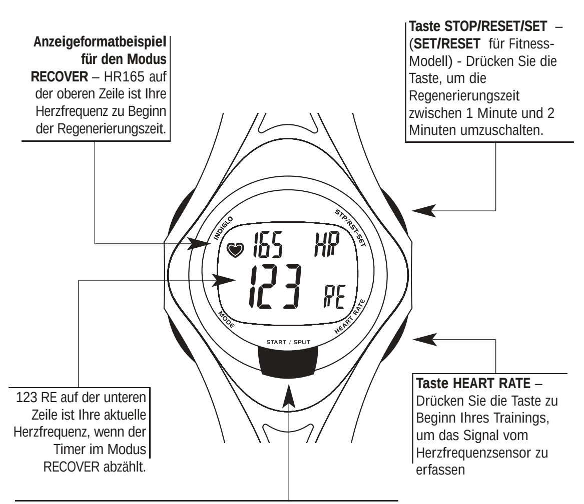
Zum Gebrauch des Modus RECOVER

1. Drücken Sie **MODE**, bis RECOVER erscheint:
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um im RECOVER-Modus hin- und herzuschalten. Sie können eine oder zwei Minuten wählen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.)
3. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Countdown zu beginnen (beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**). Die Uhr zeigt jetzt zwei Herzfrequenzen an: Ihre Herzfrequenz zu Beginn der Aktivierung des RECOVER-Timers in der oberen Zeile und Ihre aktuelle Herzfrequenz in der unteren Zeile.
4. Wenn der Signalton am Ende der RECOVER-Zeit ertönt, sehen Sie die Herzfrequenz in der unteren Zeile. Ziehen Sie diesen Wert vom Wert in der oberen Zeile ab. Der Unterschied ist Ihre Herzfrequenz-RECOVER-Zeit.
5. Drücken Sie **MODE**, um den Modus RECOVER zu verlassen.



HINWEIS: Die Uhr muss das Herzfrequenzsignal empfangen, damit der Modus RECOVER funktionieren kann.

Zum Gebrauch des Modus RECOVER



Taste START/SPLIT – (**START/STOP** für Fitness-Modell) - Drücken Sie die Taste, um die gewählte Regenerierungszeit zu beginnen.

Der Modus REVIEW

Mit diesem Modus können Sie Trainingsdaten überprüfen, wie z. B. Rundenzeiten. Die folgenden Informationen können überprüft werden, wenn ein Herzfrequenzsensor aktiviert ist und CHRONO (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) läuft:

- Im Zonenbereich - Die Zeitdauer, die Ihre Herzfrequenz in der von Ihnen festgelegten Zielzone war.
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Spitzenherzfrequenz
- Minimale Herzfrequenz (30-Runden-Modell)
- Gesamtkalorienverbrauch - Berechnet anhand von abgelaufener Zeit, Herzfrequenzdaten und Körpergewicht.
- Runden- und Zwischenzeiten des Chronographen (nur 30-Runden-Modell)
- Durchschnittliche Herzfrequenz pro Runde (nur 30-Runden-Modell)

Herzfrequenzdaten überprüfen

1. Drücken Sie **MODE**, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT (+)**, um durch die HFM-Daten (IN ZONE, AVERAGE HEART RATE, PEAK HEART RATE, MINIMUM HEART RATE, TOTAL CALORIES) und die gespeicherten Chronograph-Rundendaten zu blättern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)**.) **Drücken Sie HEART RATE (-)**, um rückwärts durch die HFM-Daten zu blättern.

Der Modus ALARM

Dieser Modus setzt einen Alarm, der zu einer vorgegebenen Zeit ertönt. Wenn der Alarm EINgeschaltet ist, erscheint das Alarmuhr-Symbol auf der Anzeige: Wenn die Alarmzeit erreicht ist, ertönt ein Alarmton, das

INDIGLO®-Nachtlicht blinkt, und die Alarmzeit wird 20 Sekunden lang angezeigt. Um den Alarm abzuschalten, drücken Sie einen beliebigen Knopf. Wenn Sie den Alarm nicht vor seinem Ablauf stumm schalten, wird nach 5 Minuten ein Zweitalarm ertönen.

Einstellen eines Alarms

1. Drücken Sie **MODE**, bis ALARM erscheint.
2. Drücken Sie **STOP/RESET/SET**, um die Zeit des Alarm einzustellen. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET**.) Die zu ändernde Stunde wird blinken. Der AM-/PM-Wert wird gleichfalls blinken, wenn die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt wurde.
3. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **HEART RATE (-)**, um die Stunden zu erhöhen oder zu reduzieren. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP (+)** oder **HEART RATE (-)**.) Drücken Sie anschließend **MODE (NEXT)**, um zu den Minuten zu wechseln.
4. Drücken Sie nach Beendigung **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Einstellungen zu speichern. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **SET/RESET (DONE)**.)

Um einen Alarm EIN- oder AUSzuschalten, ohne in den Einstellungszustand zu wechseln, drücken Sie die Taste **START/SPLIT** und halten Sie gedrückt, während Sie im Modus ALARM sind. (Beim Fitness-Modell drücken Sie **START/STOP**.) Durch Änderung einer Alarmeinstellung wird der Alarm automatisch EINgeschaltet.

Globale Funktionen

Hierbei handelt es sich um nützliche Funktionen, die die Modusbetriebe nicht unmittelbar beeinflussen.

Automatisches Rücksetzen auf Tageszeit

Wenn Sie im Modus ALARM, TIMER, RECOVER oder HRM SETUP sind, aber 2-3 Minuten lang keine Eingabe erfolgt, verlässt die Uhr automatisch den aktuellen Modus und kehrt zum Modus TIME OF DAY zurück. Wenn Sie während dieser Zeitspanne irgendwelche"Einstellungen vorgenommen haben, werden sie verarbeitet, so als ob sie beendet worden wären.

Das **INDIGLO®-Nachtlicht**

Das INDIGLO®-Nachtlicht beleuchtet die Anzeige, sodass Sie die Uhr im Dunkeln sehen können. Drücken Sie zum Aktivieren einfach die Taste **INDIGLO**. Nachdem Sie die Taste loslassen, bleibt das Licht 3 Sekunden lang an (oder 6 Sekunden, falls Sie gerade Werte einstellen).

Funktion NIGHT-MODE® (nur 30-Runden-Modell)

Bei der Funktion NIGHT-MODE® wird die Anzeige durch Drücken einer beliebigen Taste 3 Sekunden lang (oder 6 Sekunden, falls Sie gerade Werte einstellen) beleuchtet, sodass ein separates Drücken der INDIGLO-Taste unter Nachtsichtbedingungen nicht erforderlich ist. Um die Funktion NIGHT-MODE® zu aktivieren, drücken Sie die INDIGLO-Taste und halten Sie 3 Sekunden lang gedrückt, bis ein Signalton der Uhr ertönt. Die Funktion NIGHT-MODE® wird 7-8 Stunden lang aktiviert bleiben, oder sie kann manuell deaktiviert werden, indem Sie nochmals die INDIGLO-Taste drücken und 3 Sekunden lang gedrückt halten, bis ein Signalton der Uhr ertönt.

Anwendungsbeispiele

Ihre Timex®-Uhr kann zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer täglichen Fitnessroutine werden. Zusammen mit dem Herzfrequenzmonitor können Sie leicht Ihren Trainingsfortschritt genau beobachten, indem Sie die Fitnessdaten zeitlich abstimmen, sammeln, speichern und anzeigen. Nachstehend finden Sie einige reelle Beispiele, die Ihnen einige Tipps geben können, wie Sie Ihre Uhr optimal nutzen können.

Anwendungsbeispiel 1 - Einsatz der Uhr, um Rundenzeiten in einem einfachen Training aufzuzeichnen

Ihr übliches Training besteht aus Jogging auf einem 800m Kurs. Heute möchten Sie acht Kilometer laufen, also zehn Runden auf Ihrem Kurs. Zudem sollen Sie nicht vergessen, Ihrem Teenager, der während Ihres Trainings von der Schule nach Hause kommt, zu sagen, dass die Lasagne um 16:15 in den Ofen muss.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

30-Runden-Modell	Fitness-Modell
ALARM	ALARM
CHRONO	TIMING
REVIEW	REVIEW

- **Einstellen eines Alarms:** Damit Sie daran erinnert werden, Ihre Tochter anzurufen, wechseln Sie in den Modus ALARM und stellen den Alarm auf 4:15 PM ein. Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie irgendeine Taste zum Stummschalten, holen Ihr Handy und rufen an!



HINWEIS: Siehe S. 140 für Tipps zum Einstellen des Alarms.

■ **Das Timing Ihres Trainings:** Verwenden Sie den Modus CHRONO oder TIMING, um die Zeit Ihres Trainings zu stoppen:

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus CHRONO und stellen Sie sicher, dass der Chronograph auf Null (0) zurückgesetzt ist. Drücken Sie START/SPLIT, wenn Sie Ihren Lauf beginnen und nach Beendigung jeder Runde. Die Uhr wird die zehn (10) individuellen Rundenzeiten stoppen. Wenn Sie Ihre letzte Runde beenden, drücken Sie STOP/RESET/SET.



HINWEIS: Siehe S. 130–133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch des Chronographen.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Hochzählen von Null (0) eingestellt ist, ähnlich einer Stoppuhr. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihren Lauf beginnen und die letzte Runde beenden.



HINWEIS: Haben Sie Fragen zum Einrichten des Modus TIMING? Siehe S. 135–137 für weitere Informationen.

- Überprüfen Ihrer Rundenzeiten: Auf dem Weg nach Hause können Sie die Daten Ihres Trainings im Modus REVIEW überprüfen. Wenn Sie einen Herzfrequenzsensor verwendet haben, werden Sie Ihre Herzfrequenz-Statistik sehen können (beide Modelle) und auch Ihre Rundenzeiten (nur 30-Runden-Modell).



HINWEIS: Weiterführende Einzelheiten zum Modus REVIEW finden Sie auf Seite 140.

Anwendungsbeispiel 2 - Einsatz der Uhr, um Fitness zu messen und ein Training im Club aufzuzeichnen

Als passionierter Trainingsenthusiast gehen Sie viermal die Woche in Ihren Fitnessclub und absolvieren Trainingsrunden à 30 Minuten. Sie möchten hierbei Ihre Herzfrequenz überwachen, um das Training zu maximieren, indem Sie die größtmögliche Zeit im Zielbereich Ihrer Herzfrequenz bleiben. Nach Beendigung Ihres Trainings messen Sie, wie schnell sich Ihre Herzfrequenz über eine standardmäßige Regenerierungszeit von 1 Minute wieder normalisiert.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

<table>
<tr><th>30-Runden-Modell</th><th>Fitness-Modell</th></tr>
<tr><td>HRM SETUP</td><td>HRM SETUP</td></tr>
<tr><td>CHRONO</td><td rowspan="2">TIMING</td></tr>
<tr><td>TIMER</td></tr>
<tr><td>RECOVER</td><td>RECOVER</td></tr>
<tr><td>REVIEW</td><td>REVIEW</td></tr>
</table>

■ **Herzfrequenzsensor befestigen und Zielherzfrequenz wählen:** Sie kommen im Club an und tragen Ihre Uhr und den Herzfrequenzsensor. Bevor Sie mit der Trainingsrunde beginnen, müssen Sie die Funkverbindung zwischen Ihrer Uhr und Ihrem Herzfrequenzsensor herstellen.

- **Beide Modelle:** Drücken Sie **HEART RATE.** Das Herzumrisssymbol zeigt an, dass die Uhr nach dem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Nachdem das Signal erfasst wurde, wechselt das Herzsymbol von Umriss- auf Festkörperanzeige und beginnt zu pulsieren. Die Herzfrequenzdaten werden entsprechend der Konfiguration der Uhr angezeigt. Wechseln Sie anschließend in den Modus HRM SETUP und wählen Sie aus den Zonen 1-5 die Zielherzfrequenz für dieses Training.



HINWEIS: Siehe S. 118–123 für Einzelheiten zum Einstellen der Herzfrequenz-Zielzonen im Modus HRM SETUP, Einrichten der Anzeige zum Darstellen der Herzfrequenz- und Zeitinformationen und Aktivieren der Alarme bei Verlassen der Zeitzone.

■ **Timing-Option 1 - Hochzählen:** Verwenden Sie den Modus CHRONO (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) zum Stoppen Ihres Trainings, indem Sie bis 30 Minuten hochzählen. Hochzählen ist nützlich, wenn Sie beim Timing des Trainingsendes flexibel sein möchten.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus CHRONO und drücken Sie **START/SPLIT**, wenn Sie Ihre Trainingsrunde beginnen.



HINWEIS: Siehe S. 130–133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch des Modus CHRONO.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Hochzählen von Null eingestellt ist, ähnlich einer Stoppuhr. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihre Trainingsrunde beginnen.



HINWEIS: Haben Sie Fragen zum Einrichten des Modus TIMING? Siehe S. 135–137 für weitere Informationen.

■ **Timing-Option 2 - Abzählen:** Verwenden Sie den Modus TIMER (30-Runden-Modell) oder TIMING (Fitness-Modell) zum Stoppen Ihres Trainings, indem Sie von 30 Minuten abzählen. Das Abzählen wird für ein geplantes oder zeitlich abgestimmtes Trainingsprogramm verwenden und beinhaltet einen Alarm zu Ende des Countdowns.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMER und stellen Sie die Countdown-Zeit auf 30 Minuten ein. Drücken Sie **START/SPLIT**, wenn Sie Ihr Training beginnen.



HINWEIS: Siehe S. 133 für weitere Einzelheiten zum Gebrauch der Funktionen des Modus TIMER.

- **Fitness-Modell:** Im Modus TIMING stellen Sie sicher, dass die Uhr zum Abzählen von 30 eingestellt ist. Drücken Sie **START/STOP**, wenn Sie Ihr Training beginnen.

■ **Ihr Training ist beendet:**

- **30-Runden-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Countdown-Warnung im Modus TIMER zu stoppen.
- **Fitness-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Countdown-Warnung im Modus TIMING zu stoppen.



HINWEIS: Siehe Abschnitt 3 für weitere Informationen über die Modi TIMING, TIMER und CHRONO.

■ **Fitness messen:** Der Modus RECOVER ist ein Werkzeug, um zu messen, wieviel Ihre Herzfrequenz über eine ein- oder zweiminütige Zeitspanne abnimmt. Wechseln Sie unmittelbar nach Beendigung Ihres Trainings in den Modus RECOVER und drücken Sie **START/SPLIT** (30-Runden-Modell) oder **START/STOP** (Fitness-Modell), um die Regenerierungszeit zu beginnen. Wenn der Signalton am Ende der einminütigen Regenerierungszeit ertönt, notieren Sie die Herzfrequenz.

■ **Überprüfen Ihrer Rundenzeiten:** Auf dem Weg zur Umkleidekabine können Sie die Daten Ihres Trainings im Modus REVIEW überprüfen. Sie sehen Ihre Herzfrequenz-Statistik und auch alle Rundenzeiten, wenn Sie mehrere Rundenzeiten genommen haben (nur 30-Runden-Modell).



HINWEIS: Weiterführende Einzelheiten zum Modus REVIEW finden Sie auf Seite 140.

Anwendungsbeispiel 3 - Einsatz der Uhr in einem Rennen, während Sie sich zwischen verschiedenen Zeitzonen bewegen

Sie fliegen mit Ihrem Läuferclub von Chicago nach Washington DC, um an einem 10km-Lauf teilzunehmen. Ihre Strategie besteht darin, während der ersten Hälfte des Laufs in Ihrer Training-Herzfrequenzzone zu bleiben und sich während der zweiten Hälfte zu fordern. Sie möchten das Rennen nach ca. 32 Minuten beenden. Dies bedeutet, dass Sie Ihre Training-Herzfrequenzzone wahrscheinlich während der zweiten Hälfte des Laufs überschreiten, um dieses Ziel zu erreichen.

In diesem Beispiel verwenden Sie die folgenden Uhrenmodi:

30-Runden-Modell	Fitness-Modell
SECONDARY TIME ZONES	TIME OF DAY
HEART RATE SENSOR	HEART RATE SENSOR
TIMER	TIMING
CHRONO	
REVIEW	REVIEW

■ **Einstellen der Vorauszeit:** Nachdem Sie es sich im Flugzeug bequem gemacht haben, stellen Sie Ihre Uhr auf die Eastern Zeitzone (USA) ein.

- **30-Runden-Modell:** Sie reisen häufig geschäftlich zur Ostküste der USA, so dass Sie Ihre sekundäre Zeitzone für die Eastern Zeitzone bereits eingestellt haben. Während Sie im Modus TIME OF DAY sind, drücken Sie START/SPLIT und halten es vier Sekunden lang

gedrückt, um von der primären zur sekundären Zeitzone zu wechseln. Sie belassen Ihre Uhr für die Dauer Ihrer Reise in der sekundären Zeitzone und schalten Sie auf der Rückreise wieder um in die primäre Zeitzone.



HINWEIS: Siehe S. 129 für Hinweise zum Einstellen der Zeit in der sekundären Zeitzone.

- **Fitness-Modell:** Stellen Sie Ihre Uhr im Modus TIME OF DAY vor von der Central Zeitzone in Chicago auf die Eastern Zeitzone (USA).



HINWEIS: Siehe S. 128–129 für Einzelheiten zum Einstellen der Tageszeit.

■ **Verknüpfen des Herzfrequenzsensors:** Nachdem Sie eine angenehme Nacht verbracht haben, erreichen Sie Ihr Rennen und tragen Ihre Uhr und den Herzfrequenzsensor. Vor dem Rennen müssen Sie die Funkverbindung zwischen Ihrer Uhr und Ihrem Herzfrequenzsensor herstellen.

- **Beide Modelle:** Drücken Sie **HEART RATE.** Ein Herzumrisssymbol zeigt an, dass die Uhr nach dem Signal des Herzfrequenzsensors sucht. Nachdem es erfasst wurde, wechselt das Herzsymbol von Umriss- auf Festkörperanzeige und beginnt zu pulsieren. Die Herzfrequenzdaten werden auf der unteren Zeile angezeigt.



HINWEIS: Zum Einstellen der Herzfrequenz-Zielzone, siehe den Modus HRM SETUP auf S. 116. Dieser Abschnitt enthält Einzelheiten zum Einrichten der Anzeige für Herzfrequenz- und Zeitinformationen.

■ **Das Rennen steht kurz bevor.** Sie entscheiden sich, eine Timerwarnung festzulegen, um Ihr Tempo zur Mitte der erwarteten 32 Minuten für das 10km Rennen zu steigern.

- **30-Runden-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMER und stellen Sie ihn auf 16 Minuten und CHRONO AT END ein. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.



HINWEIS: Siehe S. 133 für Einzelheiten zum Einstellen des Timers und Ändern des Aktionswechsels, der automatisch nach Beendigung des Countdown aufgerufen wird.

- **Fitness-Modell:** Wechseln Sie in den Modus TIMING und stellen Sie die Countdown-Zeit auf 16 Minuten ein. Der Modus TIMING muss auf Abzählen eingestellt sein (abnehmend). Drücken Sie **START/STOP (+)**, um das Timing zu Beginn des Rennens zu starten. Die Anzeige beginnt, von 16 Minuten abzuzählen und verwendet hierbei das Format, das zur Anzeige von Herzfrequenz und Zeitablaufinformation gewählt wurde.



HINWEIS: Der Modus TIMING bietet eine Vielfalt von Optionen. See S. 135–137 zum Zurücksetzen des Modus TIMING, Umschalten zwischen Hochzählen und Abzählen und Einstellen der Anzeige auf individueller Basis.

- **Sie erreichen die Mitte des Rennens:** Sie sind das Rennen bequem im Zielbereich Ihrer Herzfrequenzzone gelaufen, und der Timer zählt nach Null abwärts.
  - **30-Runden-Modell:** Der Modus TIMER ruft automatisch den Modus CHRONO auf. Dieser Modus wurde im vorstehenden Schritt als Anschluss an den Countdown des Modus Timer gewählt. Das vorher konfigurierte Anzeigeformat für die Informationen CHRONO und HEART RATE erscheint. Sie steigern Ihr Temp in der zweiten Hälfte. Drücken Sie beim Überqueren der Ziellinie **STOP/RESET/SET (DONE)**, um die Zeitnahme im Modus CHRONO zu stoppen.



HINWEIS: Der Modus CHRONO muss auf Null zurückgesetzt werden, um automatisch vom Modus TIMER aufgerufen zu werden.

  - **Fitness-Modell:** Drücken Sie irgendeine Taste, um die Timer-Warnung zu deaktivieren und Ihr Tempo am 16-Minuten-Punkt des Rennens zu steigern. Drücken Sie beim Überqueren der Ziellinie **START/STOP**, um den Modus TIMING zu stoppen.
- **Überprüfen Ihrer Herzfrequenzdaten und Laufzeiten:** Später können Sie Ihre gesammelten Fitnessdaten für das Rennen durchblättern.
  - Um Ihre HFM-Daten und Laufzeiten einzusehen, gehen Sie zu REVIEW. Drücken Sie **START/SPLIT (+)** oder **START/STOP (+)**, um durch Ihre HFM-Daten und Laufdaten zu blättern, oder drücken Sie **HEART RATE (-)**, um rückwärts zu blättern.

Uhrenwartung und Garantie

Wartung

Der Sender des Herzfrequenzmonitors und dessen Befestigungsband sollten in frischem Wasser abgespült werden, damit sich keine Materialien ansammeln können, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen. Das Fitnessuhrsystem muss nicht abgespült werden.

Tausch der Uhrenbatterie

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHRE UHR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUSCHEN.

Lebensdauer und Austausch der HRM-Senderbatterie

Bei einem täglichen Einsatz von einer Stunde sollte die Lebensdauer der Batterie mehr als zwei Jahre betragen. Längerer Gebrauch wird die Batteriezeit verkürzen. Die Batterie sollte bei Auftreten der folgenden Punkte ausgetauscht werden:

- Die Uhr empfängt keine Herzfrequenzinformationen mehr vom Brustsender, wenn er korrekt auf der Brust angebracht ist.
- Fehlermeldungen erscheinen in zunehmendem Maß auf der Anzeige.

Drehen Sie die Einheit um und öffnen Sie das Batteriefach mit einer Münze. Tauschen Sie die Batterie aus und stellen Sie sicher, dass die “+” Seite nach oben zeigt, wenn Sie die neue Batterie einlegen. Drücken Sie die Reset-Taste neben der Batterie (nehmen Sie einen Zahnstocher oder eine gerade Büroklammer zu Hilfe), bevor Sie das Batteriefach schließen.

Nach dem Batteriewechsel sollte ein Schnelltest der Einheit durchgeführt werden:

1. Entfernen Sie sich von möglichen Quellen elektrischer oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Sensorkissen großzügig und bringen Sie die Einheit bei festem Hautkontakt an Ihrer Brust an.
3. Drücken Sie die Taste **MODE**, bis die Uhr im Modus TIME OF DAY ist.
4. Drücken Sie die Taste **HEART RATE** an der Uhr, um den Herzfrequenzmonitor zu aktivieren.
5. Innerhalb von wenigen Sekunden sollte das Herzsymbol auf der Uhrenanzeige zu blinken beginnen und somit anzeigen, dass der Brustsender aktiviert ist. Dies zeigt an, dass die Batterie richtig installiert wurde. HINWEIS: Es ist nicht erforderlich, dass ein Herzfrequenzwert während dieses Tests auf der Anzeige erscheint.

WENN SIE KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR SEHEN, versuchen Sie Folgendes:

Drücken Sie den Reset-Schalter im Batteriefach noch einmal und ersetzen Sie den Batteriedeckel.

Setzen Sie die Batterie erneut ein und drücken Sie Reset, wie vorstehend beschrieben.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE (BESCHRÄNKTE GARANTIE FÜR DIE USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre weltweiten verbundenen Unternehmen erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Verwendung neuer oder gründlich aufgearbeiteter und geprüfter Komponenten reparieren oder durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1) nach Ablauf der Garantiefrist;
2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3) von Reparaturleistungen, die nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;
4) von Unfällen, unbefugtem Eingriff oder Misshandlung, und
5) Etui, Zusatzteilen oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN MÄNGELBEHEBUNGEN SIND EXKLUSIVER ART UND ANSTATT ALLER ANDEREN GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER IMPLIZIERTER ART, EINSCHLIESSLICH JEDER IMPLIZIERTEN GARANTIE DER VERMARKTBARKEIT ODER EIGNUNG ZU EINEM BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX LEISTET KEINEN SCHADENERSATZ FÜR AUFWENDUNGEN BEI VERTRAGSERFÜLLUNG, SPEZIELLE SCHÄDEN ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen implizierter Garantien und erlauben keine Schadensausschlüsse oder -einschränkungen, so dass diese Einschränkungen nicht auf Sie zutreffen könnten. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte, und Sie könnten zudem weitere Rechte haben, die sich je nach Land und Bundesstaat unterscheiden können.

Garantieleistungen sind verfügbar, indem Sie die Uhr an den Händler, ein verbundenes Unternehmen oder den Händler, bei dem Sie die Uhr erworben haben, zusammen mit einem vollständig ausgefüllten Original-Produktreparaturgutschein oder in den USA und Kanada den vollständig ausgefüllten Original-Produktreparaturgutschein oder ein Blatt Papier, auf dem Sie Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und Ort und Kaufdatum vermerken, zurückschicken bzw. -bringen. Fügen Sie der Uhr für die Porto- und Verpackungskosten bitte Folgendes bei (das sind keine Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US$ 7,50; in Kanada, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Porto und Verpackungskosten in Rechnung gestellt. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Für die USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformationen unter der Nummer 1 800 448 4639.
Für Kanada wählen Sie die Nummer 1-800-263-0981.
Für Brasilien wählen Sie die Nummer 0800-168787.
Für Mexiko wählen Sie die Nummer 01-800-01-060-00.
Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas wählen Sie die Nummer (501) 370-5775 (USA).
Für Asien wählen Sie die Nummer 852-2815-0091.
Für Großbritannien wählen Sie die Nummer 44 208 687 9620.
Für Portugal wählen Sie die Nummer 351 212 946 017.
Für Frankreich wählen Sie die Nummer 33 3 81 63 42 00.
Für Deutschland wählen Sie die Nummer +43 662 88 92130.
Für den Mittleren Osten und Afrika wählen Sie die Nummer 971-4-310850.
Für andere Länder wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— UHRENREPARATUR-GUTSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________________

(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Gekauft von: ______________________________

(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ______________________________

(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________________

____

DIES IST IHR UHRENREPARATUR-GUTSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN AN EINEM SICHEREN PLATZ AUF.

Service

Sollte Ihre Uhr je eines Services bedürfen, senden Sie sie entsprechend der Ausführungen in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder adressieren Sie sie an:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Anschrift:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave. North
Little Rock, AR 72114

Teilnehmende Timex-Händler können Ihnen einen voradressierten Uhrenreparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen, um Service ab Werk zu erhalten. Lesen Sie die Internationale Timex-Garantie für bestimmte Anleitungen zu Pflege und Service Ihrer Uhr.

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-448-4639.

Sollten Sie ein Ersatzband oder Armband benötigen, wählen Sie 1-800-448-4639.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex® Bodylink™-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Teil 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Produktname:
Speed + Distance Sensor - GPS Transceiver Series M8xx/M5xx
Heart Rate Monitor Sensor – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx

Produkttyp: Bewusster Strahler

Modell	FCC ID-Nr.	IC-Zertifizierungsnr.
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Richtlinien. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine störende Interferenz ausstrahlen, und (2) das Gerät jede empfangene Interferenz aufnehmen, einschließlich der Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

Produktname:
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx

Produkttyp: Unbewusster Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um einen angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in einem Wohngebiet zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, kann es zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, ist der Anwender verpflichtet, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

Vorsicht: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

Hinweis der Industry Canada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.